

## **Inleiding**

Op OBS Het Anker vinden we het belangrijk om kinderen een gezonde leefstijl mee te geven. De school is, naast het gezin, een prima oefenplek om gezonde keuzes te leren maken en gezonde gewoontes op te bouwen.

Wij leggen daarbij de nadruk op: voeding, bewegen, welbevinden en leefomgeving. Samen - kinderen, ouders en leerkrachten - dragen we zorg voor een gezonde balans bij het opgroeien van onze kinderen. Het doel is dat zij uiteindelijk zelf bewust keuzes kunnen maken en weten hoe zij gezonde gewoontes kunnen opbouwen en onderhouden.

De basis hiervoor ligt in een gezond pedagogisch klimaat, waarbij we kinderen bewust willen maken van zichzelf, de ander en hoe je met elkaar in balans kunt samenleven en samenwerken.

Het aanbieden van gezonde gewoontes heeft een nadrukkelijke plaats binnen onze school. Wij maken in dit beleidsstuk afspraken over voeding en gaan daarbij uit van de richtlijnen die het voedingscentrum geeft.

Ook bewegen heeft binnen onze school aandacht. Dat houdt in dat er voldoende ruimte en tijd is om te bewegen tijdens sport- en spelactiviteiten. Interactie en *doen* staan centraal. Wij streven ernaar dat er in onze school structureel aandacht is voor gezondheid zodat we op jonge leeftijd bij de kinderen een basis kunnen leggen voor hun toekomstige gezondheid.

Ingrid Lambermon  
directeur  
OBS Het Anker

## Voedingsbeleid OBS Het Anker

### Samen zijn

Samen eten en drinken is meer dan voeding nuttigen alleen. Het is een sociaal moment. Samen eten en drinken en gezelligheid. Het eet- en drinkmoment vormt een rustpunt met een gevarieerd aanbod. Kinderen maken kennis met diverse smaken en structuren en leren daarnaast het rekening houden met elkaar, samen delen, naar elkaar te luisteren en op je beurt wachten.

De eet- en drinkmomenten hebben vaste tijdstippen binnen de groepen en vaste routines.

### Afspraken rondom voeding

In dit document leggen we afspraken rondom voeding vast. De nadruk ligt bij het bewust maken van keuzes die er zijn uit het gevarieerde aanbod en het opbouwen van gezonde gewoontes binnen een gezonde levensstijl. Balans is daarbij belangrijk.

Bij het voedingsbeleid van de school volgen wij de richtlijnen van het voedingscentrum. Hierbij wordt rekening gehouden met:

- een gevarieerd aanbod
- leeftijdsconform
- voorbeeldgedrag van leerkrachten en begeleiders die laten zien dat zij proeven, nieuwe smaken ontdekken en gezonde keuzes maken

Uiteraard wordt rekening gehouden met aangepaste eetgewoontes op grond van:

- religie
- allergie
- doktersadvies

Zo nodig kan een vervangende keuze worden gemaakt of een product worden vermeden.

Wij informeren (nieuwe) ouders over het voedingsbeleid van de school wanneer zij op onze school langskomen voor een informatief gesprek. Bij de inschrijving vragen wij u om aan te geven of uw kind ergens allergisch voor is. Bij de groepsleerkracht kunt u altijd terecht bij vragen over de pauzehap en over traktaties.

### Ochtendpauze = Gruitpauze

De ochtendpauze is een gezamenlijk eet- en drinkmoment in elke groep. Tijdens de ochtendpauze wordt bij voorkeur fruit of groente gegeten. Daarnaast stimuleren wij het drinken van voldoende water.

Afspraken:

- In de ochtendpauze eten kinderen fruit en/of groente. Tijdens de 20 weken van het EU schoolfruitproject krijgen de kinderen dit 3x per week op school uitgereikt.

Fruit kent veel variatie maar ook met groente valt er genoeg te kiezen. Denk daarbij aan: komkommer, tomaat, radijs, paprika, augurk, wortel enz.

Op de website [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool).nl vindt u allerlei tips voor een smakelijke pauzehap.

### Traktaties

Door jarige klasgenoten en feesten en activiteiten op school krijgen kinderen al snel heel wat traktaties per jaar. Jarig zijn is een feest en dan mag er ook getrakteerd worden. Zo nu en dan iets lekkers is geen probleem.

Wel vragen wij ouders om de traktaties klein te houden en het liefst gezond.

Natuurlijk mag er in de eigen klas worden getrakteerd op iets lekkers of door een klein presentje uit te delen aan klasgenootjes. Kiest u voor iets eetbaars, informeert u dan bij de leerkracht even naar kinderen die allergisch zijn voor bepaalde stoffen. Wij adviseren u kleurstoffen en andere toevoegingen zoveel mogelijk te vermijden. Voor traktatie-ideeën kunt u o.a. terecht op de website van het voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren), [Facebook.com/billiedebever](https://www.facebook.com/billiedebever) of op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).

Denkt u voor een traktatie bijvoorbeeld aan:

- Groente en fruit in een leuk jasje.
- Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijnendoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een mini-rolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.
- Een cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas vormen ook een leuk alternatief voor iets eetbaars.

Afspraken:

- Kleine traktatie en liefst gezond
- Een alternatieve traktatie in de vorm van een klein cadeautje zoals een gum of een bellenblaaspotje of iets dergelijks
- De traktatie wordt uitgedeeld en opgegeten tijdens de ochtendpauze
- De leerkracht bepaalt bij een grote traktatie wat er gegeten wordt
- Het restant van een grote traktatie wordt mee naar huis gegeven
- Ook de leerkrachten doen graag mee met een gezonde traktatie

### Drinken

Het drinken van water wordt gestimuleerd.

Kinderen mogen vrij gebruik maken van de kraan in de klas. Voor de kinderen van groep 1-2 staan er bekertjes bij het keukenblok. Voor groep 3 t/m 8 mag een waterfles onder handbereik staan.

Op vrijdag gaan de flesjes / bidons mee naar huis zodat zij afgewassen kunnen worden.

### Gezonde lunch

Op Het Anker kan gebruik worden gemaakt van de TSO (TussenSchoolseOpvang). De kinderen eten dan met elkaar onder toezicht van de TSO-ouders. Na de maaltijd gaan de kinderen buiten spelen wanneer het weer het toelaat.

Afspraken:

- Ouders geven een gezond lunchpakket mee voor de TSO
- Snoep, koek of chips maken geen deel uit van dit lunchpakket

## Voedingsbeleid OBS Het Anker

- Kinderen drinken bij voorkeur water of een zuivelproduct

Op de website [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool) vindt u allerlei tips voor een lekkere en gezonde lunch. Wij denken bij een gezonde lunch aan bruin brood besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje. Het brood dun belegd met zoet of hartig beleg.

### Afspraak = afspraak

Bij het herhaaldelijk afwijken van onze schoolafspraken, worden ouders hierop aangesproken door de groepsleerkracht of door de directie van de school.

### Educatie

Thema's rond voeding en beweging, sociale redzaamheid en natuur- en milieu hebben een vaste plek binnen ons lesaanbod. Zo maken we kinderen bewust van zichzelf, de ander en de leefomgeving. Bewustwording, balans en duurzaamheid vormen de basis voor een gezonde levensstijl. Wij informeren u via onze nieuwsbrief over deze thema's.

We maken jaarlijks gebruik van o.a. de volgende lesprogramma's:

- Smaaklessen
- Week van de Pauzehap
- Ik eet het beter
- Lessen schoolfruit

Ouders ontvangen via de berichten in de digitale nieuwsbrief informatie over gezonde voeding en traktaties. Zo worden items opgenomen over voedingsstoffen in diverse fruit- en groentesoorten, suikers in sappen e.d.

### Planning

Jaarlijks educatief programma		
Activiteit	Groep	Periode
Week van de Pauzehap	Groep 5 t/m 8 Alle groepen delen mee in het boodschappenpakket	September
Ik eet het beter	5 t/m 8	Voorjaar
Smaaklessen	Alle groepen	Verdeeld over het schooljaar
Nationaal Schoolontbijt	Alle groepen	November
EU Schoolfruit	Alle groepen	November t/m april
Met de klas de boer op	Excursie alle groepen	Voor- of najaar
Fruit, een lekkere buit	Alle groepen	Najaar
Sport op het plein	Alle groepen	September en juni

*Voedingsbeleid OBS Het Anker*

Gastlessen	Groep 6 t/m 8	Verdeeld over het schooljaar
Court Games	Groep 4 t/m 8	Verdeeld over het schooljaar

Bovenstaande activiteiten worden opgenomen in de jaarplanning. Op de kalender van de school worden de geplande activiteiten aangekondigd. Tot slot kunnen ouders in de digitale nieuwsbrieven een verslag lezen van de uitgevoerde activiteiten.